

**شما هم می توانید آرامش را به زندگی مشترک تان برگردانید، به شرطی که ...**

## **روش های ساده برای آرامش بیشتر در زندگی زناشویی**

آرامش اعصاب و روان، یکی از خواسته های انسان های عصر مدرن است. عصری که به دلیل درگیری و مشغله های زیاد فکری و جسمی بدن همیشه در حالت آماده باش برای از دست دادن کنترل اعصاب و وارد شدن به حالت خشونت و ... است. [1] آرامش و بردباری، رفتار پسندیده ای است که همواره به سود انسان است. در هر کاری می توانید آرامش خود را حفظ کنید. به ندرت کسانی پیدا می شوند که قبول نداشته باشند که در دنیای امروز، زندگی پیچیده، پر مشغله و در موقع پراسترس است، اما بسته به این که روزتان را چگونه آغاز می کنید، می توانید تا اندازه زیادی از شدت فشار روحی خود بکاهید. [1]

مهر و محبت بین زن و شوهر موجب آرامش خانواده و دلبستگی عاطفی بین زوجین می شود. محبت از گذشت، حق شناسی، همدلی زوجین نسبت به یکدیگر سرچشمه می گیرد و از هر گونه تحقیر و تهمت دور است. هر کاری را با خونسردی، آسان ترمی توان انجام داد. یادتان باشد رسیدن به صبر و شکیبایی به زور به دست نمی آید. آرامش و خونسردی خود را در زندگی خانوادگی همیشه حفظ کنید و اجازه ندهید که عصبانیت شما آشکار باشد. بهترین وسیله حفظ اعصاب و تعادل روح و آرامش برای ما در زندگی زناشویی، این است که بخندیم. جیغ و فریاد کشیدن یا قیل و قال راه انداختن در خانه را کنار بگذارید. آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهید یافت.

بهتر است با احساسات خود کنار بیایید و جرأت آن را داشته باشید که تصمیمی درست بگیرید. تا می توانید در زندگی زناشویی، خودتان را تحت ناراحتی ها و فشارهای روحی مورد قرار ندهید. برای کنترل فشارهای زندگی، به ویژه در موارد بحرانی و اضطرابی زندگی زناشویی، کمی تأمل کنید. بی طاقتی و نا شکیبایی را کنار بگذارید.

### **توصیه های مهم:**

- سعی کنید از آرامش حرف بزنید. یکی از تأثیرات بی نظیر حرف زدن از آرامش، ایجاد آرامش است.
- در پناه خدا با آرامش زندگی کنید! به خدا توکل کنید. اگر به عقاید مذهبی و معنوی پای بند باشید، به یکی از با افتخارترین روش های رسیدن به آرامش خاطر، به ویژه در زندگی زناشویی تان رسیده اید. داشتن یک تکیه گاه

معنوی در اندازه تعادل، موجب آرامش می شود. در همه حال به خدا توکل کنید و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر ببرید. [2]

- بردبار و شکیبنا باشید. بی طاقتی و ناشکیبایی را کنار بگذارید. با هوشیاری تصمیم بگیرید که همواره در زندگی زناشویی تان، خونسرد و بدون فشار روحی باشید. بدین منظور هنگام رو یا رویی با مشکلات، چند ثانیه صبر کرده و به خودتان بگویید: "خونسرد باش و خودت را کنترل کن." در این صورت خواهید دید که ذهن و روح شما همواره آرامش و دور از استرس خواهد بود. [2]

- آرامش را از کودکان بیاموزید! ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستید، زندگی کنید و لذت ببرید. [2]
- اگر می خواهید برای صحبت کردن با همسر تان برنامه ریزی کنید، نگویید: "کی می توانم با تو صحبت کنم." بلکه با آرامی و خونسردی بگویید: "سه شنبه وقت داری یا چهارشنبه بهتر است؟"
- بهتر است قبلاً با همسر تان درباره موضوع گفت و گو، صحبت و مدت زمان آن را تعیین کنید. مسلماً باید زمان مناسب را برای صحبت کردن انتخاب کنید. اگر او عصبانی است منتظر بمانید تا به حالت عادی درآید.
- اعضاء خانواده تان را شاد کنید. شاد کردن همسر و فرزندان تان، موجب آرامش می شود. [2]
- برای اینکه آرام شوید، با خودتان حرف بزنید. این جمله را آرام آرام بگویید: "من همیشه احساس آرامش و راحتی می کنم و این احساس را به تمام کسانی که با آنها تماس دارم (به ویژه همسر و فرزندان خود) منتقل می کنم."
- در اثنای گفتگو با همسر تان، آرامش خود را کاملاً حفظ کنید. سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدید آمدن این حالت، از ادامه بحث خودداری کنید.

- روزتان را با آرامش شروع کنید. در هر کاری که می توانید این آرامش را حفظ نمایید. بسته به اینکه روزتان را چگونه آغاز می کنید، می توانید به اندازه زیادی از شدت فشارهای روحی خود بکاهید. [2]

- احساس آرامش را به اعضاء خانواده تان منتقل کنید. چنانچه تا به حال اجازه نداده اید فشارهای روحی تان فروکش کند، سعی کنید با آرامش و آهسته تر حرکت، صحبت و رفتار کنید. اگر می خواهید اعضاء هیجان زده خانواده تان را آرام کنید، خودتان هم آرام باشید و سخنان تان را آرام آرام بیان کنید. به این ترتیب هم شما و هم همسر و فرزندان تان، آرام خواهید شد. [2]

- همسران را تشویق کنید که خشم خود را با آرامش و خونسردی تخفیف بخشد. از همسران بخواهید خشم خود را تخفیف بخشد. آرام بنشینید، چیزی نگویید و از خود دفاع نکنید؛ و یک نوشیدنی خنک برایش بریزید و از او بخواهید اخم هایش را باز کند. از او بخواهید که بعداً در آرامش، با هم درباره مسئله ای که باعث ناراحتی اش شده است صحبت کنید. او را ببوسید و چهره ای دوستانه به خود بگیرید.
- سعی کنید نگرانی ها و افکار منفی مربوط به محیط کار خود را به محیط منزل منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به هم نزنید .
- استراحت کنید. هنگامی که از سر کار به منزل می رسید ، حداقل ۱۵ دقیقه استراحت نمایید. از بچه ها و همسران بخواهید که این وقت را به شما بدهند.[2]
- از موشکافی عیوب و عیب جویی همسران و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسبت ها با همسر خود قراردهید. این امر دستیابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می سازد.
- وقتی همراه با خانواده بیرون می روید تمام افکار مربوط به کار یا نگرانی های خانواده را از خود دور کنید و فقط شاد و آرام باشید. فراموش نشود که شوخ طبعی و خندان بودن، بهترین بازدارنده های تنش هستند.
- پانزده دقیقه زودتر از معمول از خواب بر خیزید و به کاری که از آن لذت می برید( مانند ورزش، مطالعه کتاب، دعا و نیایش کردن) مشغول شوید.[2]
- ورزش کنید. چنانچه به طور منظم ورزش کنید، بهتر می توانید خود را با شرایط گوناگون سازگار کنید و ورزش به شما آرامش سلامتی و رضایت بیشتری می بخشد. پیاده روی آرام و دویدن، به ویژه با اعضاء خانواده تان را امتحان کنید.[2]
- با شوخ طبعی به آرامش خود و اعضاء خانواده تان کمک کنید. با توسل به حس طنز و شوخ طبعی با خود و اعضاء خانواده تان، با ملایمت رفتار کنید و در برابر پیشامدها و افراد منفی و دشوار، آرامش تان را حفظ نمایید، به ویژه مراقب سخن گفتن خود در این شرایط باشید.
- سعی کنید نگرانی ها و افکار منفی مربوط به محیط کار خود را، به محیط منزل منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به هم نزنید.

- ترک عادت کنید. بسیاری از فشارهای عصبی، از بعضی عادت های بد و از جمله عادت های بد در زندگی زناشویی ناشی می شوند؛ بنابراین، عادت های بد خود را ترک کنید و در عوض چند بار در روز، کار های خوب در زندگی تان انجام دهید. با این کار در مسیر رسیدن به آرامش، به خصوص در زندگی مشترک تان قرار خواهید گرفت. [2]
- داد و فریاد کردن هرگز! جیغ و فریاد کشیدن وقیل و قال راه انداختن در خانه را کنار بگذارید. آنگاه آرامش و خونسردی خود را باز خواهید یافت. [2]
- سنبل الطیب مصرف نمایید. سنبل الطیب، یکی از نخستین گیاهان دارویی آرام بخش برای انسان بوده است. این گیاه دست کم هزار سال برای آرام کردن انسان ها مورد استفاده قرار گرفته است. [1]
- رنگ های شاد و آرام بخش را جایگزین رنگ های تیره کنید تا بتوانید به آرامش روحی بیشتری دست یابید. رنگ های شاد شامل سفید، لیمویی، خاکستری، نارنجی، آبی، قرمز و سبز می باشند. [2]
- ارتباطات زناشویی تان را بهبود بخشید. ارتباطات مناسب، نقش حیاتی در ایجاد آرامش در زندگی مشترک دارد.
- با هشیاری تصمیم بگیرید که همواره در زندگی خانوادگی، خونسرد و بدون فشار روحی باشید.
- سعی کنید در زندگی زناشویی تان، از آرامش حرف بزنید. کوشش کنید تا هنگام گفتگو با دیگران، سخنان دلنشین و زیبا بگویید.
- قبل از ورود به خانه آرام بگیرید. پیش از آنکه وارد خانه شوید ۵ دقیقه جلوی در توقف کنید، آرام بگیرید و خونسرد باشید. هنگام رفتن به خانه آسوده باشید. [2]
- در مقابل ناملایمتهای که در زندگی زناشویی برای شما ایجاد می شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار ناامیدی و عصبانیت نشوید.
- ماده خوش بو بسوزانید. با سوزاندن مواد خوش بو کننده (مانند اسفند و عود) در خانه، از لذتی که قرن هاست از آن دریافت می کنند، بهره مند شوید. بوی خوش، روی سیستم اعصاب مرکزی بدن اثر می گذارد و به شما کمک می کند که احساس آرام بخشی داشته باشید. [1]
- خشم خود را مدیریت نمایید. اگر خشم از کنترل خارج شود، جلوی رسیدن به آرامش در زندگی زناشویی موفق را می گیرد.

- پای میز مذاکره بروید! با شریک زندگی تان بر سر تفاوت ها و پیدا کردن نکات مشترک یکدیگر گفت و گو کنید. مذاکره و گفت و گو، بهترین راه حل برقراری تعادل و سازش در زندگی است.
- آرامش را در یک گلدان گل جستجو کنید! طبیعت، شفا بخش است و قدم زدن در آن، به ویژه با اعضاء خانواده تان فشارهای عصبی را کم کرده و نگرانی ها را از بین می برد. داشتن گلدان گل در خانه یا در محیط کار، باغی خیالی را در ذهن تان تداعی می کند. برای بسیاری از افراد گلدانی از گل های رنگارنگ و زیبا، حتی یک شاخه گل، می تواند برای رسیدن به آرامش موثر باشد. [2]
- برای تعادل در زندگی و آرامش هر چه بیشتر، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره ای پرنشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه های گوناگون، گرد و غبار افسردگی را از چهره همسر و فرزندان تان بزدايید.
- برنامه غذایی سبکی داشته باشید. برای دستیابی به آرامش بیشتر در خانواده تان، قبل از غذا و همراه آن از سبزی و لبنیات کم چرب ( شیر، ماست، دوغ، پنیر) استفاده کنید. میوه بخورید. مصرف میوه و سبزی های تازه به شما آرامش می بخشد. [1]
- مراقب سخن گفتن خود باشید. بیان یک سخن نسنجیده و پوچ، می تواند موجب رنجش و ناراحتی بزرگی برای دیگران و از جمله اعضاء خانواده تان گردد؛ بنابراین، افراد عاقل و دانا باید در روش سخن گفتن خود کاملا دقت نمایند.
- وقتی که وانمود می کنید که در خانه فردی آرامی هستید و خصوصیات یک فرد آرام را می پذیرید، خود را متقاعد می کنید که همیشه آرام باشید. [2]
- قبل از آنکه با اعضاء خانواده خود غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تأمل و شکرگزاری کنید و آرام بنشینید. این کار به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم. [1]
- وقتی خواسته های تان به یکدیگر شفاف، روشن و بدون نیش و کنایه زدن بیان شود، به مرور زمان شاهد ایجاد روابط صمیمانه تر و دلپذیرتر در زندگی زناشویی خواهید بود. این روش را در چند روز آینده زندگی مشترک تان، به کار ببرید و شاهد بهبود هرچه بیشتر روابط و آرامش خود و همسرتان باشید.
- هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های آرامش و شادابی تان را از بین ببرد.

- به موسیقی آرام گوش کنید. موسیقی آرام، سرشار از آرامش است. موسیقی، زبان آسان است؛ از این رو، به ضرب آهنگ های شاد، بیاندیشید و شاد شوید. گوش سپردن به موسیقی آرام، به ویژه در خانه، نگرانی و تنش را کاهش می دهد و آرامش را برای شما و اعضاء خانواده تان به ارمغان می آورد. همواره در منزل خود به موسیقی گوش فرا دهید و آواز بخوانید. [2]

- سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران عبرت بگیرید و از تجارب مطبوع نزدیکان، دوستان و خانواده های موفق حداکثر استفاده را ببرید. مطمئن باشید این امر به آرامش، نشاط و شادابی شما خواهد افزود.

- با امگا ۳ در سفره غذای خانواده، به سراغ آرامش اعصاب بروید! شواهد علمی موجود نشان دهنده بروز مشکلات مربوط به کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در افراد است که از این میان می توان به اختلال های دوقطبی، بیماری های اوتیسم و همین طور افسردگی های شدید، یا افسردگی های دوران بارداری اشاره کرد. پس به مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخمه کدو و دانه کتان مصرف کنید. منبع امگا ۳ در ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا، تن و شاه ماهی تعریف می شود. در گیاهان هم روغن های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند. علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان ها، آب میوه ها، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است. [1]

- از موشکافی و عیب جویی همسران و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسبت ها با همسر خود قرار دهید. این امر، دستیابی به امنیت روحی و آرامش روانی در کانون خانواده تان را ممکن می سازد.

- در زندگی زناشویی تان به همسران محبت کنید و در بحث ها، حرمت شکنی نکنید. مشکلات تان را با گفت و گو حل کنید و همیشه برای حفظ آرامش در زندگی خود، تلاش کنید.

- مراقب سلامتی جسمی و روحی خود و اعضاء خانواده تان باشید. هر کاری که انجام می دهید باید به گونه ای باشد که آسیبی به بدن تان وارد نسازد و در عین حال تا می توانید خود و دیگر افراد خانواده تان را تحت ناراحتی ها و فشارهای روحی بی مورد قرار ندهید. [2]

- به جای آنکه غذا را بلع نمایید هنگام غذا خوردن، آن را آرام تر از معمول بجوید. موقع غذا خوردن، چنانچه هر لقمه را به آرامی بجوید، نه تنها به تجدید قوای فکری خود کمک می کنید، بلکه احساس آرامش هم خواهید کرد. [1]

- در مورد کلمات خود فکر کنید. هرگز تصور نکنید که همسر و فرزندان تان، درباره کلمات شما مثل خودتان فکر می کنند. از این رو، مطمئن شوید هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود، در شما وجود ندارد.
- با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس تان را به همسر و فرزندان تان منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیده اید که با صدای بلند صحبت می کند؟ [2]
- روزانه آب فراوان بنوشید. خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید به آب نیاز دارید، از این رو، آب بنوشید. نوشیدن آب، نه تنها به حفظ سلامتی شما کمک می کند، بلکه در ایجاد آرامش نیز موثر است. [1]

### منابع مورد استفاده:

1- [1] آرامش روان با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2- آنکه که می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۵، صص 46-48

3- به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین ۱۳۸۴، صفحه ۳۸

4- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

5- [2] جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

6- خندان باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

7- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

8- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

9- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست و یکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵

۱۰- Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018

۱۱- Healthy eating, Robinson, Segal, 2018, (<https://www.helpguide.org>)

۱۲- How to live a calm life, (<http://www.wikihow.com>)

۱۳- James Manktelow: Manage stress, Dorling Kinersley, 2002

۱۴- Nutrition essentials for mental health, Leslie E. Korn, Norton, 2019

۱۵-100+ Powerful ways to relax and calm your anxious mind,  
( <https://www.themavencircle.com>)

۱۶-8 Simple ways to relax your brain every day, Sommer+Sommer GmbH, 2015,  
(<https://sommer-sommer.com>)

17-Trevor Powell: Stress free living .Dorling Kindersley, 2000

18-45 Tips to live a healthier life, Celestine Chua, Personal Excellence,  
(<https://personalexcellence.com>)

19-Crina Norris: You are what you eat, Ted Smart, 2007

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)